

<<饮食宜忌扫盲书>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌扫盲书>>

13位ISBN编号：9787535960160

10位ISBN编号：7535960162

出版时间：2014-1-1

出版时间：广东科技出版社

作者：医学专家 薛丽君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食宜忌扫盲书>>

### 内容概要

读客家庭健康必备书 实用，有效，安全。

告诉你最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌常识

食物配对营养翻倍，食物配错等于浪费！

再好的食物，也需要正确的饮食搭配，否则就可能吃了白吃，甚至吃出疾病风险。

史无前例，结合中医保健和西医营养，讲述163种家常食材的饮食宜忌

翻开本书，专家教你快速避开禁忌，掌握最关键的食物搭配，一日三餐吃得科学，吃得安心！

薛丽君，医学硕士，公共营养师考评员

中华人民共和国医师编号：2007431510212198203281627

再好的食物，也需要正确的饮食搭配，否则就可能吃了白吃，甚至吃出疾病风险。

不了解最常见、最危险、最该知道的饮食宜忌，错误的一日三餐随时有可能给你和家人的健康带来危机！

老人吃什么防病？

脾虚吃什么补益？

孕妇有什么特殊的饮食宜忌？

大病初愈者吃什么禁什么？

不同人群有不同的身体特点，就有不同的饮食宜忌。

一日三餐，到底要怎么搭配才能吃出营养，留住健康，远离疾病？

薛丽君医生身为执业中医医师，且拥有丰富的营养学教学和实践经验，史无前例地从中医保健食疗和西医营养学的双重角度，全面、权威、科学地解答了大多数人不知道的饮食宜忌问题，精挑细选了163种家常食材、500组适合不同人群的营养搭配、400组危险的食物禁忌、163道营养菜肴和360道食疗验方，告诉全中国每家每户最关心、最常见、最该知道的饮食宜忌常识，一扫对饮食宜忌的盲点，轻松让全家人从此吃对又吃好！

翻开本书，专家教你快速避开禁忌，掌握最关键的食物搭配，一日三餐吃得科学，吃得安心！

<<饮食宜忌扫盲书>>

作者简介

薛丽君，医学专家，公共营养师考评员

中华人民共和国医师编号：2007431510212198203281627

薛丽君，医学硕士，毕业于湖南中医药大学，现任长沙医学院中医系副主任及中医临床教研室主任，兼任湖南省中西医结合学会营养与健康专业委员会秘书，公共营养师考评员。

薛医生还出任公共营养师、国际营养师等职业培训讲师，多次担任营养健康讲座讲师，并和多家跨国公司有过营养产品开发的合作，对营养学和中医保健食疗的科学应用有极为丰富的经验。

曾主持省级科研课题2项，校级教改课题2项，参与省级教改课题2项，校级教改课题1项，指导大学生创新性研究课题5项，参编医学著作4本，在国内期刊上公开发表论文8篇。

## <<饮食宜忌扫盲书>>

### 书籍目录

目录：

作者前言 / 1

最该知道的食物营养常识 / 2

163种家常食材的饮食宜忌

水产海鲜类：鲫鱼、鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鲇鱼等24种美味

禽肉蛋类：鸡肉、猪肉、鸭肉、鸽肉、牛肉、羊肉等18种美味

蔬菜菌菇类：生菜、卷心菜、莲藕、竹笋、木耳等45种美味

粮食谷物类：黄豆、糯米、玉米、小米、红豆等9种美味

水果干果类：苹果、橙子、草莓、菠萝、栗子等48种美味

饮品类：牛奶、酸奶、啤酒、红酒、咖啡等8种美味

调料类：辣椒、胡椒、八角、料酒、蜂蜜等13种美味

<<饮食宜忌扫盲书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>